



توجه توجه

♦ برای اولین بار در نظرآباد برگزاری کلاس های کراس کور در باشگاه ستاره شهر،
 ✓ با مربیگری خانم زهرا بکان کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی.



روزهای فرد

روز فرد صبح ۱۰ الی ۱۱
 روز فرد ساعت ۱ و ربع الی ۲ ربع
 روز فرد ساعت ۲ و ربع الی ۳ و ربع فعال



روزهای زوج غروب

روزهای زوج غروب ۵ و نیم الی ۶ و نیم فعال
 روزهای زوج غروب ۶ و نیم الی ۷ و نیم فعال
 روزهای زوج غروب ۷ و نیم الی ۸ و نیم فعال
 روزهای زوج غروب ۸ و نیم الی ۹ و نیم



شهریه ماهیانه کراس کور ۱۴۰۰ ت میباشد



جهت ثبت نام



پرداخت شهریه به شماره کارت

5029081009017563

مرضیه ورزدار

09127677006

مدیریت باشگاه بانوان ستاره شهر

عکس فیش با نام و نام خانوادگی ورزشکار و رشته
ورزشی انتخاب شده در تلگرام یا واتساپ یا روبیکا یا ...
ارسال شود. 

کراس کور ابزار جدید از تمرینات معلق مناسب با هر هدف
.

تمرینات پرشدت و چربی سوزی و فرم دهی بالا
و همچنین تمرینات قدرتی جهت عضله سازی زیر نظر
مربی رسمی فدراسیون.

با شرکت در کلاس های تی ار ایکس و کراس کور صفر تا
صد حرکات با توجه به هدف شما به شما آموزش داده می
شود.

 پیج اینستاگرام باشگاه ستاره شهر 

بامدیریت سرکار خانم ورزدار
جهت ثبت نام در واتساپ، روبیکا یا تلگرام ... پی ام
دهید .

09127677006

مزایای ورزش کردن در باشگاه بانوان ستاره شهر 👉

- ✅ باشگاه از صبح تا شب ویژه بانوان و کودکان هست
- ✅ مربی در طول سال با پرداخت هزینه در کلیه کلاس
- ❖ های ارتقاء، شرکت و مربیگری خود را به روز می کند
- ✅ در صورت قطعی برق باشگاه مجهز به برق اضطراری
- میباشد که هر هفته باید هزینه پرداخت کنیم تا شارژ
- ❖ شود
- ✅ کلاس های ستاره شهر فقط ورزش نیست بلکه آموزش
- ❖ مربیگری هم هست و تخصصی کار می شود
- ✅ باشگاه هر روز نظافت می شود و هفته ای یک بار با
- ❖ الکل ضد عفونی
- ✅ اگر ورزشکاری آسیبی داشته باشد مربی در همین
- کلاس های عمومی برای درمان ، حرکات اصلاحی به
- ورزشکار آموزش می دهد که هم تقویت شود و هم درمان

♦
✓ مربی علاوه بر آموزش سر وقت کلاس، برای پیشرفت بیشتر ورزشکار مطالب مفید، آموزنده و گلچین شده در گروه قرار می دهد ♦
✓ مربی هر جلسه با طراحی برنامه وارد کلاس می شود و کلاس هدفمند می باشد. ✓

در باشگاه بانوان ستاره شهر به آدرس نظرآباد خیابان
الغدير شمالی کوچه یاس ۶ 🤝 🤪

لطفا به دوستان خود اطلاع دهید 🌹 🙏
مدارک لازم جهت ثبت نام: 🌹 📍

بیمه ورزشی و شهریه ماهیانه ۱۲۰۰ ت
این شهریه مربوط به ۶ ماه اول ۱۴۰۴ می باشد ✓

فدراسیون پزشکی ورزشی 🇮🇷

<https://insurance.ifsm.ir/UserOnline/Login>

ورزشکاران عزیز حتما بیمه های خود را تحویل مربی یا مدیریت دهید 🌹
هم میتونید از کافینت بیمه ورزشی بگیرید و هم با موبایل خود 🌸

لطفا شهریه خود را سر تاریخ مشخص شده به این شماره کارت واریز کنید و عکس فیش و به این شماره با ذکر اسم و فامیل و نام مربی در واتساپ ارسال کنید 🌸
6280231551509523

مرضیه ورزدار
سپاس از همکاری شما ورزشکار عزیز 🌹 🙏
لطفا pdf را برای دوستان و آشنایان خود ارسال نمایید 🙏
❤️ 🌹